

ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИБ ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНАН ВА РУҲАН БАРКАМОЛ ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШ ЙЎЛЛАРИ

Абдуқаяум Абдулхаевич Абдуллаев
ТВЧДПИ Мактабгача таълим кафедраси
мудири, дотцент
abduqayum.abdullayev@cspi.uz

АННОТАЦИЯ

Қуйидаги мақолада халқ ўйинларига жисмоний тарбия ва спорт таълимининг муҳим омилларидан бири сифатида қаралиб, машғулотларда фойдаланиш учун миллий халқ ўйинларидан намуналар тавсия қилинган ва изоҳлаб ўтилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия ва спорт таълими, миллий халқ ўйинлари, “Ўртага кириш”, “Зимзиё” халқ ўйинлари, маънавий-маърифий, ақлий-руҳий, жисмоний-маданий сифатлар.

WAYS OF TRAINING STUDENTS BY PHYSICAL AND SPIRITUAL DEVELOPMENT THROUGH FOLK GAMES

Abdukayum Abdulkhayevich Abdullayev
Associate Professor, Head of the Department of Pre-school Education
Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region

ABSTRACT

The following article folk games as one of the most important factors in physical education and sport education, national samples of games recommended for use in classes and explain.

Keywords: Physical education and sports education, national games, "medium", "darkness" folk, spiritual, mental, spiritual, physical and cultural attributes.

КИРИШ

Ўзбекистоннинг мустақил давлат сифатида шаклланиши ва унинг истиқлол сари дадил бориши ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маданий, маърифий

соҳаларни янада такомиллаштиришни тақозо этади. Бу йўлда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида чуқур ислоҳотлар олиб борилмоқда.

Шу жиҳатдан олганда, мамлакатимизда соғлом авлод дастури ҳаракатининг кенг тус олгани, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» асосида таълим-тарбия тизимининг тубдан ислоҳ этилаётгани ҳам ана шу улуғвор вазифани амалга ошириш йўлидаги муҳим қадамдир.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотида ўқувчиларни миллий халқ ўйинлари воситасида соғлом турмуш тарзига тайёрлаш ушбу йўналишдаги муҳим вазифалардан ҳисобланади. Зеро, бундай ўйинлар ва спорт турлари қадим замонлардан бери халқимиз ҳаёти, унинг маданий, иқтисодий, ижтимоий, маиший томонларини ўзида мужассам этиб келади. Асрлардан асрларга ўтган бу ўйинлар, ўз навбатида, ёшларни тарбиялашнинг асосий воситаларидан бўлиб хизмат қилади. Ўқув жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш ва уларни мустақил бажаришга ўргатиш ўқувчиларнинг дарсга бўлган қизиқишларини оширади. Ўқувчилар ижодий жўшқинликни ҳис қиладилар. Шу билан бирга, маданий бойликларимиз билан танишадилар, қадимий атама ва ибораларимизни ўрганадилар. Жумладан, “Дурра”, “Отиб қочар”, “Учталик тўптош”, “Хаккалакам шарти”, “Отамбақала-Қоқбош”, “Икки тош”, “Чопиқ кулол”, “Жон тўпим”, “Кўйлагим”, “Айланма ғув-ғув”, “Тўрғай чулдираганда”, “Кўноқ полвон” ўйинлари ақлий, ахлоқий ва эстетик камолотнинг мезонлари бўлса, халқ анъанавий спорти (“Тўплар пойгаси”, “Овчилар ва ўрдақлар”, “Чир айланма”, “Отишма”, “Аниқ нишонга ол”, “Ҳаракатдаги арқон”, “Таёқчани тортиб ол”, “Ўзани яганалаш”) ва бошқалар – фарзандлар бақувватлиги ва етуклигининг гаровидир. Халқ ўйинларидан кўзда тутиладиган асосий мақсад ўқувчиларни спорт ўйинларига тайёрлашдир. Чунки ушбу ўйинлар “ўқувчи-ёшларнинг соғлигини тиклаш ва мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, Ватан мудофаасига ёшларимизни жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш каби кўплаб муҳим вазифаларни қўяди ва уларни ҳал этишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади” [2].

"Ҳаракатли ўйин" тушунчаси ўзига кўпгина ҳар-хил фольклорли ўйин шаклини қамраб олиб, шулардан ҳар қайсиси ниҳоятда болаларни ҳар томонлама ривожлантиришига жисмоний психологик ва ақлий усишига ёрдам беради. Ҳаракатли халқ ўйини фольклор ўйинларнинг бир туридан иборат

буляб асосий мазмуни купрок ҳаракат фаолиятининг самарадордигини оширишга йўналтирилган. [4]

Шундай экан, умумтаълим мактабларида синфда ва синфдан ташқари жисмоний тарбия дарсларида, спорт машғулотларида миллий халқ ўйинларидан фойдаланиш ўқувчиларни ҳам жисмонан, ҳам руҳан баркамол қилиб тарбиялашда асосий омиллар бўлиб хизмат қилади. Ушбу ўйинлар биринчи галда:

- ўқувчиларнинг халқимиз миллий қадриятлари, бой маданиятига нисбатан қизиқишларини оширади;
- ватанпарварлик, эл-юрт манфаатлари учун ҳамиша шайлик, юртга садоқат туйғулари тарбияланади;
- жамоа манфаатлари учун хизмат қилишдаги масъулият ҳисси оширилади;
- ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт малакалари шаклланади ҳамда ривожланади ва ҳ.к.

Бу каби халқ ўйинларини жисмоний тарбия дарсларида, шу билан бирга, синфдан ташқари машғулотларда ташкил этиш кутилган самараларни беради. Халқ ўйинлари ҳам хусусиятларига қараб, уларда бир ёки бир неча ўқувчи иштирок этиши мумкин. Бундан кўринадики, халқ ўйинлари яқка тартибда ёки гуруҳ бўлиб ўйналиши мумкин, энг асосийси, уларни мустақил ҳолда уйда ўйнаш, дарс машғулотларига тайёргарлик кўриш имконияти бор.

Ўқитувчи дарс мобайнида ўқувчиларга ҳаракатли ўйинлар, жумладан, халқ ўйинларини ўргатиш орқали уларнинг жисмоний тарбия ва спортга қизиқишларини ошириб, оддийдан мураккабга томон характерланувчи спорт ўйинларига тайёрлаб боради. Чунки спорт ўйинларига ўқувчилар ҳам жисмонан, ҳам руҳан, ҳам маънан тайёр бўлишлари керак.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Халқ ўйинларидан фойдаланишдан асосий мақсад ўқувчиларни соғлом турмуш тарзига ўргатиш, кундалик ҳаётга мослаштириш экан, миллий ҳаракатли ўйинларни бошқа фанларга алоқадор, узвий боғлаган шаклда ташкил этиш керак. Чунки ўқувчи ҳар қайси шароитда: мактабдаги дарс жараёнларида ҳам, уйдаги дам олиш соатларида ҳам ушбу халқ ўйинлари билан самарали тарзда машғул бўла олсин. Дарс вақтидаги ва дарсдан ташқари машғулотларда ўрганган машқлари ўқувчи учун уйдаги машғулотларга мустаҳкам асос бўлиши даркор. Машғулотларда бошланган амалий машқлар уйда давом этиши ва

такрорланиши зарур. Бунда ўқитувчидан ўқувчига мажбуран эмас, балки халқ ўйинларини уларнинг ичидан қизиқарлиларини танлаб олган ҳолда қизгин ташкил этиш ва ўқувчининг ўз уйида қизиққан ҳолда мустақил такрорлаши, машқ қилишига эришиши талаб этилади.

Бунинг учун эса жисмоний тарбия дарсларининг мазмуни изчил равишда ташкиллаштирилиши керак. Маълумки, дарслар залда, майдончада, йўлакда ўтказилади. Аммо синфдан ташқари машғулотларда ўқувчилар билан турли халқ ўйинларини табиат қўйнида ўтказиш ўқувчиларни янада фаоллашувига олиб келади. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар спорт формасида бўладилар. Агар ўқитувчи миллий халқ ўйинлари руҳига мос ҳолда ўқувчиларни кийим танлашга жалб қилса, уларда миллий ва маданий кадриятларимизга нисбатан муносабат билдириш, фикрлаш, ижодкорлик қобилиятлари шаклланади. Чунки азалдан ўзига хос удумлардан бирига айланиб келган халқ амалий ўйинларида иштирокчиларнинг кийим-бошлари ҳам ўзига хос аҳамият касб этган.

Халқ ўйинларини танлашга ўқитувчи зийраклик билан ёндашиши талаб этилади. Чунки машғулот учун мўлжалланган халқ ўйинлари, аввало, ўқувчиларни жисмонан соғломлаштириши, уларни келгусида бажарадиган мураккаб спорт ўйинларига босқичма-босқич тайёрлаб бориши зарур.

Албатта, бундай вазифаларни тарбиявий вазифалар каби ҳар бир дарсда кетма-кет бажариб бориш зарур. ДТС талабларидан аёнки, жисмоний тарбия дарслари таълим, тарбия ва соғломлаштириш вазифаларига эга. Баъзи халқ ўйинларини ўқувчиларга тўлиқ ўргатиш ва уларни амалда бажара оладиган даражага етказиш учун 1 соатлик дарс кифоя қилмайди, айримлари учун эса дарс машғулоти етарли бўлиши мумкин. Масалан, халқ ўйинларидан бўлган “Подачи” ўйини икки тараф – ҳимоячи ва ҳужумчи гуруҳлар иштирокини тақозо қилади. Биринчи дарсда ўйиннинг шarti, иштирокчиларнинг эгаллайдиган жойлари, қўлидаги таёқчалар, коптоклардан фойдаланиш талаблари, тақиқланадиган ҳаракатлар ҳақида тушунтирилса, иккинчи соатда ўйинга старт берилади ва ўйин малакалари ўзлаштирилади.

Айни заруратдан келиб чиқиб, миллий халқ ўйинларинининг машғулотлардаги аҳамияти ва самарасини ошириш ўқитувчи ҳамда мураббийлар олдида турган асосий вазифалардандир. Шунингдек, ўқув дастурларида берилган миллий халқ ўйинларидан фойдаланиш, балки халқ орасида ўйналиб келинаётган, аммо дарсларга тадбиқ қилинмаган ўйинларни машғулотларга

олиб кириш, уларни ўқувчиларнинг севимли ўйинларига айлантириш орқали соғлом турмуш тарзини яратишга тарғиб қилиш ғоят долзарб аҳамиятга эга.

Фарғона водийсида ўйналадиган ана шундай ўйинлардан бири – “**Ўртага кириш**” дир. Ушбу ўйин турли жойларда ўйналишига кўра, ҳар хил номланиши мумкин. Унда уч нафар ўқувчи иштирок этади. Ўғил ва қиз болалар биргаликда ўйнашлари мумкин.

Ўтказиш тартиби. Икки нафар иштирокчи ўн метрга яқин оралик масофада бир-бирига бир чизик бўйлаб юзма-юз туради. Бирининг қўлида юмшоқ, жароҳат етказмайдиган ҳолда ихчам, нишонга тез ва аниқ учадиган коптокча бўлади. Ўртада эса бир иштирокчи ушбу коптокчага чап бериб туриши керак. Икки юзма-юз бўлиб турган иштирокчи ўртадаги ўйинчини мўлжалга олиб, коптокларни бир-бирларига отадилар. Ўртадаги ўйинчи эса чакқонлик билан тўпга чап бериши, уни ўзига теккизмасликка ҳаракат қилиши зарур. Агар тўпдан қочиб қутулолмаса, яъни унга тўп тегса, уни нишонга олган иштирокчи билан ўрин алмашади.

Фарғона водийсига хос яна шундай ўйинлардан бири “**Зим-зиё**” бўлиб, унинг маъноси кўз қора газлама билан боғланганлиги сабабли, ҳамма ёқ зимзиё – қоронғуга айланади.

Ўтказиш тартиби: Кўзи боғланган иштирокчининг атрофида қолганлар уни кутилмаганда келиб, туртиб ўтадилар ва қочадилар. Туртиб ўтганларни кўзи боғланган иштирокчи доира ичида ахтарган ҳолда, тутиб олиши керак. Уни туртиб ўтиб, қочиб кетаётганлар доирадан чиқиб кетмасликлари керак. Ўйин шу тариқа давом этади. Тутиб олинган иштирокчи кўзи боғланган ҳолда қолганларни излайди в атутиб олиш учун ҳаракат қилади.

Қайд этиш керакки, юқоридаги ўйинлар ўқувчи ёшлар учун бирдек қизиқарли бўлиб, “Ўртага кириш” ўйини орқали ўқувчиларда нишонга олиш, тезкорлик, мураккаб вазиятларда аниқ мўлжал олиш, чапдастлик, “Зимзиё” ўйини орқали сезги ва идрокнинг кучайиши, вазиятни оқилона баҳолаш, қийин шароитларда онгли ҳаракат қилиш кўникмалари шаклланади.

ХУЛОСА

Юқоридан хулоса қилиш керакки, миллий халқ ўйинлари воситасида:

- ўқувчиларнинг маънавий-маърифий, ақлий-руҳий, жисмоний-маданий сифатлари шакллантирилади ва такомиллаштирилиб борилади;

- ўқувчиларда ўзаро бағрикенглик, жамоа манфаатларини ўз манфаатларидан устун қўйиш, аниқ мақсадлар сари фаоллик ва ташаббус кўрсатишдек умуминсоний фазилатлар қарор топади;

- жисмоний тарбия ва спорт машғулотида қўйилган педагогик мақсадларга тўлақонли даражада эришилади.

REFERENCES

1. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилоқда.- Т.: Ўзбекистон, 1999. – 73б.
2. Педагогика фанлари доктори, профессор Т.Усмонхўжаев. “Ўзбек миллий ўйинлари истиқболнинг мезонлари”. “Маърифат” газетаси. 2002 йил 14 август. 7-бет.
3. М. Аслонова. “Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш”. педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Навоий – 2008 йил. Б: 154.
4. “Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси”. Бухоро давлат университети. Ўқув-услубий қўлланма. Тузувчи к.ўқитувчи Г.Йўлдошева. 2-бет
5. Abdullayev, A. A. (2021). THE ROLE OF THE COMMUNICATIVE APPROACH IN TEACHING PRESCHOOL EDUCATION. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(2), 1382-1388.
6. Abdullayev, A. A. (2020). FOLK GAMES AS A MEANS OF CHILDREN'S DEVELOPMENT IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS. Academic Research in Educational Sciences, 1(4), 824-830.
7. Abdulkhayevich, A. A., Yuldashevna, S. Z., & Abdurashidovna, M. D. (2020). Definition Of The Principles Of Teaching Preschool Children. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(12), 93-99.
8. Абдуллаев, А. А. (2020). CLUSTER METHOD IN THE DEVELOPMENT OF CRITICAL THINKING TECHNOLOGY IN THE LESSONS IN PRIMARY SCHOOL. *Наука и мир*, 2(5), 16-18.